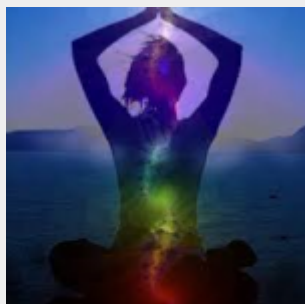


Facciamoci attraversare dall' energia della vita: il qi



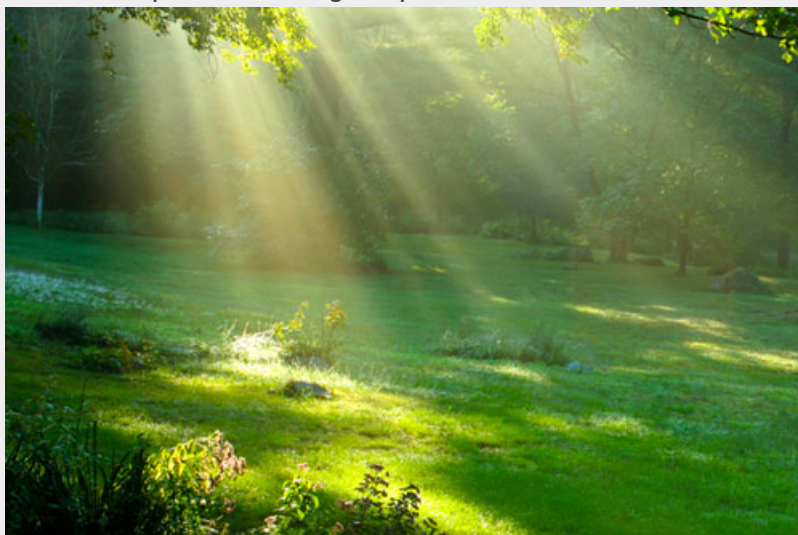
di Isabella Traballi

Gli antichi saggi cinesi pensavano che la persona fosse costituita interamente da **energia vitale**, detta **qi** ("ci").

Il qi circola ovunque ma si muove in modo privilegiato attraverso una serie di canali energetici detti meridiani. L'energia vitale pulsa in noi e in tutto ciò che ci circonda: nel cielo, nel sole, nelle pietre, negli alberi, negli animali, nel cibo, ma anche nei piani sottili, sogni, pensieri ed emozioni. Nel nostro corpo una buona vibrazione energetica corrisponde a un corretto fluire del qi e ad uno stato di buona salute e benessere psico-fisico.

Quando invece il qi ristagna e non fluisce correttamente si ha uno stato di squilibrio e talvolta compaiono malesseri.

La nostra persona, intesa come unione di anima e corpo, si nutre di energia assorbendola dal sole, dal buon cibo, dall'amore per se stessi e per gli altri, dalla natura, dal movimento. Allo stesso tempo **ogni individuo cede energia a chi sta vicino**, alle persone e agli animali in un flusso circolare ininterrotto. Facciamo in modo che sia spesso energia positiva!



Ci sono pratiche come il **qigong** e il **taichi chuan**, l'**aikido**, i **cinque tibetani**, la **bioenergetica** che permettono al qi di scorrere meglio. Attraverso una perfetta sincronia tra i movimenti del corpo, la respirazione e la visualizzazione mentale è possibile aumentare la quantità di energia che entra nell'organismo e dirigerla verso zone specifiche.

Ci sono altri modi per far fluire meglio il qi? Certo!

- Almeno una volta al giorno prendiamoci uno spazio per “ricentrarci” e portare l'attenzione dentro di noi respirando con il diaframma
- Al risveglio sorridiamo e ringraziamo della giornata che sta per cominciare sforzandoci di avere tanti pensieri positivi
- Consumiamo cibi freschi: verdura e frutta contribuiscono infatti a mantenere un elevato livello di energia vitale
- Trascorriamo più tempo possibile immersi nella natura, ci aiuterà ad assorbire il qi dalla terra che ne ha in abbondanza, possiamo assimilarne in grande quantità anche solo sdraiandoci sull'erba o andando a piedi nudi nel prato

La natura è un immenso serbatoio a nostra disposizione per caricarci o rilassarci; ispiriamo l'energia di cui è composto un luogo sentendola entrare in noi come un liquido molto fluido che riempie di luce il nostro corpo e lo armonizza.

Sorridiamo alla vita e facciamoci attraversare da essa, contagiamo chi ci sta accanto...